



2023年11月20日 月曜日

献立名／食品名	4人分量	切り方	調理方法等
【さつまいもご飯】			
米	2合		① 洗米後の米を炊飯器に入れ、塩、酒を入れる。 ② 炊飯器の2合の線まで水を入れる。 ③ 昆布、さつまいもを②に入れ、軽く混ぜ、炊飯して完成。
だし昆布	1枚		
水	適量		
清酒	大さじ1と1/2		
食塩	小さじ1/2		
さつまいも	1/2本	乱切り	
【鯖の味噌煮】			
さば	4切		① さば以外の材料を混ぜ合わせる。 ② さばを①の液につける。 ③ ②を中火で焼き目がつくまで焼く。 ④ ③を裏返し、火が通るまで5分程焼いて完成。
白みそ	大さじ1と1/2		
しょうが	1cm	みじん切り	
三温糖	大さじ1と1/2		
清酒(上撰)	大さじ1と1/2		
水	大さじ1		
【ほうれん草のごまあえ】			
ほうれんそう	4株	2cm	① 野菜は茹でておく。 ② ①にしょうゆ、ちりめん、ごまを混ぜ、完成。
はくさい	3枚	2cm	
こいくちしょうゆ	小さじ1		
煮干し(ちりめん)	適量		
ごま(すり)	適量		

2023年11月22日 水曜日

献立名／食品名	4人分量	切り方	調理方法等
【鮭の塩焼き】			
べにざけ	4切		① 鮭に塩をつけ、中火で焼き色がつくまで焼く。 ② 鮭を裏返し、蓋をし、火が通るまで5分程度焼いて完成。
食塩	少々		
【元気サラダ】			
キャベツ	4枚	せん切り	① サラダ油、酢、塩、三温糖を混ぜ、ドレッシングを作る。 ② ①に残りの材料を入れ、混ぜ合わせて完成。
きゅうり	1本	輪切り	
ロースハム	2枚	短冊	
とうもろこし缶詰(ホ-ル)	大さじ2		
刻み昆布	2g	戻す	
かつお加工品(かつお節)	4g		
サラダ油	小さじ2		
穀物酢	小さじ2		
食塩	少々		
三温糖	少々		



2023年11月10日 金曜日

献立名／食品名	4人分	切り方	調理方法等
【鶏肉の唐揚げ】			
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	一口大8切		① 塩、酒、しょうゆ、にんにくを混ぜ合わせた液に肉を漬け込む。 ② かたくり粉と薄力粉を混ぜたものを①にまぶす。 ③ 180度に熱した油で②を揚げる。
食塩	少々		
清酒	小さじ2		
こいくちしょうゆ	小さじ1/2		
にんにく(チューブでも可)	1かけら	すりおろす	
かたくり粉	大さじ2		
薄力粉	大さじ1		
油	適量		
【豚汁】			
豚モモ	80g		① 昆布で出汁をとる。 ② だし汁に、豚モモ、ごぼう、下ゆでしたこんにゃく、にんじん、さつまいもを入れ、やわらかくなるまで煮る。 ③ ②に油揚げ、みそを入れて、煮る。 ④ ③に葉ねぎを散らして完成。
ごぼう	1/3本	ささがき	
だいこん	太め2cm	いちよう	
こんにゃく	1/2枚	短冊切り	
にんじん	1/4本	せん切り	
油揚げ	1/2枚	短冊切り	
だし昆布	1枚		
水	440ml		
赤みそ	大さじ2		
さつまいも	1/2本	いちよう	
葉ねぎ	5本	小口	
【白菜のごまあえ】			
はくさい	2枚	1cm幅	① にんじんは水から、白菜、こまつなは湯から茹でておく。 ② しょうゆ、ちりめん、ごまを混ぜる。 ③ ②に①を入れ、混ぜて完成。
こまつな	2株	1.5cm	
にんじん	3cm	せん切り	
こいくちしょうゆ	小さじ1		
煮干し(ちりめん)	適量		
ごま(すり)	適量		

2023年11月29日 水曜日

献立名／食品名	4人分量	切り方	調理方法等
【はまちの照り焼き】			
はまち	4切れ		① はまちに、塩と酒で下味をつける。 ② フライパンに油をしき、①の片面に焼き色がつくまで焼く。 ③ ②をひっくり返し、中に火が通るまで5分程度焼く。 ④ 中ざら糖、しょうゆ、みりんを混ぜたタレに②を絡めて完成。
食塩	少々		
サラダ油	適量		
中ざら糖	小さじ1		
清酒	小さじ1と1/2		
こいくちしょうゆ	小さじ1と1/2		
本みりん	小さじ1		

11月の給食で登場した、2年生が考えてくれた献立を紹介します。それぞれの献立に込められた思いや工夫は伝わりましたか。冬休み中も、これらの献立を参考に、主食・主菜・副菜のそろった食事を心がけ、インフルエンザや風邪に負けない元気な体を目指しましょう。
栄養教諭 小田 容子